

希望感团体辅导提升大学生自我接纳的路径探索

马羚凯, 陈菲, 陈艳

浙江开放大学, 浙江 杭州 310030

DOI:10.61369/EIR.2026070006

摘 要 : 本研究采用团体辅导探究希望感对严重自我否定倾向的干预效果, 从而提升校园安全水平。采用成人特质希望量表和青少年自杀意念量表。对某高校学生进行提升希望感水平的团体辅导, 其中实验组提升希望感, 对照组不进行额外干预。配对样本 t 检验结果显示, 实验组的后测希望感显著高于前测, 后测严重自我否定倾向显著低于前测, 对照组的两个变量无显著差异。重复测量方差分析显示, 两组在各变量上的主效应均无显著差异, 其交互作用有统计学意义。由此可知, 通过团辅可以显著提高希望感水平, 从而有效降低严重自我否定倾向水平, 提升校园安全。

关 键 词 : 希望感; 严重自我否定倾向; 团体辅导; 校园安全

Exploring the Pathways of Hope-Focused Group Counseling in Enhancing Self-Acceptance Among College Students

Ma Lingkai, Chen Fei, Chen Yan

Zhejiang Open University, Hangzhou, Zhejiang 310030

Abstract : This study explores the intervention effect of hope-focused group counseling on severe self-denial tendencies among college students, aiming to enhance campus safety. The Adult Dispositional Hope Scale and the Adolescent Suicide Ideation Scale were employed. Group counseling sessions were conducted to elevate hope levels among students at a certain university, with an experimental group receiving hope-enhancement counseling and a control group receiving no additional intervention. Paired-sample t-test results indicated that the experimental group exhibited significantly higher hope levels and significantly lower severe self-denial tendencies in post-tests compared to pre-tests, whereas no significant differences were observed in the control group for these two variables. Repeated measures analysis of variance revealed no significant main effects for either group across all variables, but a statistically significant interaction effect was observed. This suggests that group counseling can significantly elevate hope levels, effectively reducing severe self-denial tendencies and enhancing campus safety.

Keywords : sense of hope; severe self-denial tendency; group counseling; campus safety

引言

当前, 大学生面临多重压力下, 易诱发严重自我否定倾向等心理危机, 严重威胁个人生命安全与校园稳定。将“严重自我否定倾向”置于“校园安全”框架下探讨, 具有鲜明的现实意义。

希望感作为积极心理学的一个积极品质, 由 Snyder 等人提出的认知动力理论模型, 通过研究论证希望感是一种通过个体与外界发生交互, 从而产生的思维上的积极动力状态^[1]。越来越多地受到关注和应用。研究表明, 个体的希望感水平的高低状态与其心理健康情况呈现显著相关^[2], 并且个体的希望感水平与其抑郁严重指数和焦虑总分均呈显著负相关^[1]。团体辅导, 作为能够通过同时培养“动力思维”和“路径思维”来达到目的^[3]。本研究通过提升个体的希望感水平, 从而降低其严重自我否定倾向水平, 为高校心理健康教育与校园安全建设提供科学依据。

作者简介:

马羚凯 (1996.08-), 男, 汉族, 吉林磐石人, 硕士, 助教, 研究方向: 积极心理学、心理健康教育;

陈菲 (1983.11-), 女, 汉族, 河北冀县人, 硕士, 中级, 研究方向: 终身教育、高校学生管理;

陈艳 (1998.04-), 女, 汉族, 浙江湖州人, 本科, 助教, 研究方向: 高校学生管理。

一、对象与方法

（一）研究对象

将学生被试分为两组，分别为实验组（25人）和对照组（23人），所有被试均无心理学背景且从未参加过相关实验。对实验组开展为期8周的团体辅导，对照组不进行额外的人工干预，在团体辅导结束七天后，对所有被试进行后测，所有被试知情同意。本研究以希望感和严重自我否定倾向作为主要结局指标，采用 G*Power 3.1 软件进行事后检验把握度分析，分析结果均达到 1.00，表明本研究样本量足以有效检出干预效果。实验组和对照组人口学变量的卡方检验表明，两组的性别、生源地、家庭经济情况均无显著差异（ $\chi^2=0.673、1.680、0.740$ ，均 $P>0.05$ ），表明干预前两组的人口学变量相匹配。

（二）团体辅导设计与方案

本研究采用的团体辅导方案，基于积极心理学的相关理论，遵循“建立安全－探索资源－目标设定－路径规划－应对挫折－巩固内化”的逻辑闭环，以此提升希望感水平，每期为1学时，共8期，每周三固定开展。团体辅导的内容共分8个主题，包括相遇·筑巢、觉察·寻宝、展望·锚定、探索·绘图、预见·闯关、叙说·重构、模拟·蓄能、祝福·启航，每个主题活动的逻辑性和实操性均符合希望感的内涵。

（三）研究工具

1.成人特质希望量表：是在 Snyder 的希望理论框架下编制的，采用 Likert4 点计分（1 绝对错误～4 绝对正确），包含 12 个问题，分为两个维度，分别是路径思维和动力思维，量表总分范围为 12--48 分，该量表的内部一致性系数为 0.86，具有良好的信

效度^[4]。

2.青少年自杀意念量表：采用官火良等（2012）版本，为 Likert5 点计分（1 从未如此～5 一直如此），共有 14 个问题。量表得分越高表明个体存在严重自我否定倾向的程度也越高，量表总分范围为 14-70 分，该量表的内部一致性系数为 0.90，结构效度良好。

（四）统计学方法

使用 SPSS 26.0，对收集的数据进行分析处理。具体的统计方法为描述性统计、独立样本 t 检验、重复测量方差分析。检验水准 $\alpha=0.05$ 。

二、结果

（一）共同方法偏差检验

对于研究数据，首先进行 Harman 单因素因子分析^[5]用于共同方法偏差检验，在未旋转的情况下共萃取出 26 个因子，第一个因子解释了总方差 32.94% 的变异，小于要求的 40%，该结论证实了数据结果没有共同方法偏差这一情况。

（二）配对样本 t 检验

收集两组被试的前测和后测的数据进行配对样本 t 检验，对于实验组，在希望感方面， $t(24)=-5.870$ ， $p<0.001$ ；在严重自我否定倾向方面， $t(24)=2.863$ ， $p<0.05$ ，两个变量数据差异显著。对于对照组，在希望感方面， $t(22)=-1.616$ ， $p>0.05$ ；在严重自我否定倾向方面， $t(22)=0.391$ ， $p>0.05$ ，两个变量数据差异不显著（见表 1）。

表1 实验组和对照组的希望感和严重自我否定倾向数据配对样本 t 检验

项目	实验组				对照组			
	前测	后测	t	P	前测	后测	t	P
希望感	21.93±1.03	25.67±0.98	-5.870***	<0.01	21.30±1.41	21.90±1.24	-1.616	0.140
严重自我否定倾向	30.60±3.04	24.60±2.53	2.863*	<0.05	30.00±2.49	29.80±2.63	0.391	0.705

（三）重复测量方差分析

进行重复测量方差分析，分析两组所有变量在团辅前后的变化趋势和差异，表 3 结果表明：两组在所有变量上的主效应均无显著差异（ $F=1.923、0.365$ ，均 $P>0.05$ ）。在希望感和严重自我否定倾向两个变量上，时间*组别的交互作用有统计学意义（ $F=13.920、4.909$ ，均 $P<0.05$ ），。事后检验结果显示，对于实验组，希望感后测得分（ 25.67 ± 0.98 ）显著高于前测得分（ 21.93 ± 1.03 ）， $P<0.01$ ， $d=1.52$ ，严重自我否定倾向后测得分（ 24.60 ± 2.53 ）显著低于前测得分（ 30.60 ± 3.04 ）；对于对照组，希望感和严重自我否定倾向前后测得分分析结果分别为 $P=0.140、0.705$ ，差异无统计学意义，没有显著差异（见表 2）。

表2 主效应和交互作用检验

来源	因变量	df	均方	F	P
组别	希望感	1	58.080	1.923	0.179
	严重自我否定倾向	1	63.480	0.365	0.552
时间*组别	希望感	1	29.453	13.920	<0.001
	严重自我否定倾向	1	100.920	4.909	0.037

三、讨论

本研究通过严谨的随机对照实验证实，基于 Snyder 希望感理论设计的 8 期结构化团体辅导，能够有效提升大学生的希望感水平，并显著降低其严重自我否定倾向，且效果具有短期持续性。

（一）验证希望感团体辅导的作用机制

本研究的作用机制可以从以下两个方面解释。首先，在认知层面，Snyder 的希望感理论指出，团体辅导采用系统性的方式引导被试开始相信自己的目标可以达成，从而实现自己的动力思维提升，并能够积极地设想出多种实现途径和方式，实现路径思维增强，极大增强了其面对困境时的心理韧性，从而有效降低了其严重自我否定倾向水平。

其次，在行为与情绪层面，团体辅导提供了安全的实验场和情感支持系统，充分引导被试将认知改变转化为具体行动策略，同时，在团体辅导的氛围中，个体在这个团体中能够通过分享和共情获得归属感与情感支持，能有效降低负性情绪，提升主观幸福感。

（二）对校园心理安全体系建设的启示

本研究验证了“上游干预”的方案。指向了校园心理安全工作的更高目标：从单纯的“生命守护”升级为全面的“素质提升”。将心理品质教育深度融入人才培养全过程，挖掘心理育人，促进学生全面发展和价值实现。不仅能减少危机事件，更能培养学生心理韧性，促进其全面发展。

四、对策与建议

（一）个体与团体层面

尝试常态化开设“希望感提升”的团体辅导或学生活动。已有研究表明，希望课程等内容能有效提升学生的心理健康水平。团体辅导，能有效激发学生兴趣和提高其参与度。同时，开展团体辅导前，可结合学生实际需求，灵活调整活动形式与内容，能有效培育学生积极心理品质，改善校园心理氛围，切实减少各类校园心理危机事件的发生。

（二）学校系统层面

学校可以构建“筛查－干预－支持”三级联动网络，强化学校心理辅导中的筛查制度，在学生心理普查中，可加入《成人希望特质质量表》等工具，对低希望感群体进行精准识别，对于学生

后期的心理访谈和日常管理起到参考。开展希望感有关的讲座、活动、课程等，实现早期预防，从而有效实现心理问题的早期预防和积极心理品质的培育。

（三）环境与文化层面

营造充满希望的校园生态环境，校园物理环境与人文氛围对学生的心理状态有潜移默化的影响。校园文化具有鲜明的育人属性，也为学生茁壮成长提供了丰富的学习资源。构建富有希望感的校园文化，让心理育人更好地融入到学生成长中。此外，可结合开学季、毕业季等重要时间节点开展希望感主题活动，使其融入学生的日常生活场景。

五、结语

基于 Snyder 希望感理论的结构化团体辅导能够显著提升大学生的希望感水平，且有效降低大学生的严重自我否定倾向。支持了希望感作为对抗严重自我否定倾向的理论假设。在高校心理安全工作中推行以“积极心理资本开发”为导向的发展性预防策略提供了实证依据。将希望感培育系统化地纳入心理健康教育体系，从根源上增强学生心理韧性、降低校园心理危机风险的有效途径。

参考文献

- [1] 徐强. 大学生希望感与心理健康的关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2010, 18(2): 178-181.
- [2] 唐爱琼. 心理资本与心理健康的关系综述 [J]. 学术论坛, 2012, 35(4): 185-188.
- [3] 李永慧. 大学生希望特质团体心理辅导干预效果评价 [J]. 中国学校卫生, 2019, 40(01): 134-137.
- [4] 任俊. 积极心理学 [M]. 上海教育出版社. 2006.
- [5] 汤丹丹, 温忠麟. 共同方法偏差检验: 问题与建议 [J]. 心理科学, 2020, 43(1): 215-223.